Drugi Promotor

Skuteczna pomoc w samodzielnym pisaniu pracy

Drugi Promotor

Skuteczna pomoc w samodzielnym pisaniu pracy

Aktywne spędzanie wolnego czasu na przykładzie uczestnictwa w amatorskiej lidze siatkówki.
Źródło: DrugiPromotor.pl
https://drugipromotor.pl/koncepcje/aktywne-spedzanie-wolnego-czasu-na-przykladzie-uczestnictwa-w-amatorskiej-lidze-siatkowki/
Publikacja: 2025-11-02 · Aktualizacja: 2025-10-24

Odwiedź pełną wersję tej koncepcji online!

Na stronie czekają narzędzia, które pomogą Ci napisać pracę szybciej i lepiej

[1]	[2]	[3]
Generator Koncepcji Rozbuduj pomysł do pełnej koncepcji akademickiej w kilka minut	Materiały do rozdziałów Wygeneruj gotowy materiał naukowy z prawdziwymi przypisami	Interaktywny spis Kliknij dowolny punkt i rozwiń szczegóły lub wygeneruj treść

+ Prawdziwe przypisy – zweryfikowane źródła, nie halucynowane
+ Zgodne ze standardami polskich uczelni
+ Gotowe do użycia jako wzór lub punkt startowy

Przejdź do strony koncepcji →

Bezpłatny dostęp do podstawowych funkcji · Płatne rozszerzenia od 29 zł

Aktywne spędzanie wolnego czasu na przykładzie uczestnictwa w amatorskiej lidze siatkówki.

Informacje o koncepcji

Poziom trudności: łatwy

Kierunki studiów: Wychowanie Fizyczne, Sport, Turystyka i Rekreacja, Socjologia, Psychologia, Zdrowie Publiczne, Pedagogika

Ostatnia aktualizacja: 24 października 2025

Uzasadnienie istotności tematu

Temat pracy jest niezwykle istotny w kontekście współczesnych wyzwań cywilizacyjnych, takich jak rosnąca tendencja do siedzącego trybu życia oraz negatywne konsekwencje zdrowotne i społeczne z tym związane. Aktywne spędzanie wolnego czasu, zwłaszcza poprzez sport amatorski, stanowi kluczowe narzędzie w profilaktyce chorób cywilizacyjnych, poprawie samopoczucia psychicznego i budowaniu więzi społecznych. Analiza motywacji i korzyści płynących z uczestnictwa w amatorskiej lidze siatkówki pozwala na głębsze zrozumienie czynników wpływających na zaangażowanie w aktywność fizyczną. Uzyskane wyniki mogą być cennym źródłem informacji dla organizatorów wydarzeń sportowych, samorządów oraz instytucji promujących zdrowy styl życia, co może przyczynić się do efektywniejszego planowania i realizacji inicjatyw wspierających aktywność fizyczną w społeczeństwie.

Proponowany spis treści

- Wstęp

Na DrugiPromotor.pl są wszystkie koncepcje. Tu jest Twój pomysł na pracę dyplomową.
Przejdź do koncepcji · Narzędzia AI

- Rozdział 1: Teoretyczne podstawy aktywnego spędzania wolnego czasu i sportu amatorskiego
  - 1.1. Definicje i pojęcia związane z czasem wolnym i aktywnością fizyczną
  - 1.2. Rola i znaczenie aktywnego spędzania czasu wolnego w życiu człowieka
  - 1.3. Sport amatorski jako forma aktywnego spędzania czasu – specyfika i cele
  - 1.4. Siatkówka – krótka historia i charakterystyka dyscypliny sportowej
  - 1.5. Ligy amatorskie w siatkówce – organizacja i funkcjonowanie w Polsce
  - 1.6. Psychospołeczne uwarunkowania uczestnictwa w sporcie amatorskim
- Rozdział 2: Metodologia badań własnych
  - 2.1. Cel i pytania badawcze pracy
  - 2.2. Przedmiot i podmiot badań (uczestnicy amatorskiej ligi siatkówki)
  - 2.3. Metody, techniki i narzędzia badawcze (ankieta, kwestionariusz ankiety)
  - 2.4. Charakterystyka grupy badawczej
  - 2.5. Organizacja i przebieg procesu badawczego
  - 2.6. Metody analizy i interpretacji danych
  - 2.7. Ograniczenia i etyka badań
- Rozdział 3: Aktywne spędzanie wolnego czasu uczestników amatorskiej ligi siatkówki – analiza wyników badań
  - 3.1. Charakterystyka demograficzna i socjodemograficzna badanej grupy
  - 3.2. Motywacje uczestnictwa w amatorskiej lidze siatkówki
  - 3.3. Postrzegane korzyści z aktywnego spędzania czasu poprzez siatkówkę (zdrowotne, psychiczne, społeczne)
  - 3.4. Czas wolny i inne formy aktywności fizycznej badanych
  - 3.5. Wyzwania i bariery w regularnym uczestnictwie w rozgrywkach
  - 3.6. Opinie i sugestie uczestników dotyczące organizacji ligi
  - 3.7. Wnioski i rekomendacje z badań
- Zakończenie

Przykładowe fragmenty pracy

Przykład: 1.2. Rola i znaczenie aktywnego spędzania czasu wolnego w życiu

Na DrugiPromotor.pl są wszystkie koncepcje. Tu jest Twój pomysł na pracę dyplomową.
Przejdź do koncepcji · Narzędzia AI

człowieka

Aktywne spędzanie czasu wolnego odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego człowieka. W aspekcie fizycznym regularna aktywność zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, otyłości, a także wzmacnia układ mięśniowo-szkieletowy, poprawiając ogólną kondycję i wydolność organizmu. Jest to szczególnie ważne w erze wszechobecnego siedzącego trybu życia. Poza korzyściami somatycznymi, aktywność fizyczna ma ogromny wpływ na zdrowie psychiczne. Pomaga w redukcji stresu, lęku i objawów depresji, poprawia nastrój, samoocenę oraz jakość snu. Wyzwala endorfiny, naturalne neuroprzekaźniki odpowiedzialne za uczucie zadowolenia i euforii. Aktywność fizyczna często odbywa się w grupach, co sprzyja nawiązywaniu i umacnianiu relacji społecznych, rozwijaniu umiejętności pracy zespołowej oraz budowaniu poczucia przynależności. Udział w zajęciach sportowych czy rekreacyjnych poza godzinami pracy pozwala na odreagowanie napięć, oderwanie się od codziennych obowiązków i regenerację psychiczną, co przekłada się na lepsze funkcjonowanie w życiu zawodowym i osobistym.

Przykład: 3.2. Motywacje uczestnictwa w amatorskiej lidze siatkówki

Badania wykazały, że motywacje uczestników amatorskiej ligi siatkówki są wielowymiarowe i obejmują zarówno aspekty wewnętrzne, jak i zewnętrzne. Wśród najczęściej wskazywanych powodów zaangażowania w rozgrywki dominowały chęć poprawy kondycji fizycznej i utrzymania zdrowia, co świadczy o rosnącej świadomości prozdrowotnej społeczeństwa. Równie istotną rolę odgrywała motywacja społeczna – możliwość spędzania czasu z przyjaciółmi, nawiązywania nowych znajomości oraz przynależność do grupy. Wielu badanych podkreślało także aspekt rywalizacji i dążenia do doskonalenia własnych umiejętności sportowych, co wskazuje na silną motywację osiągnięć. Dla części uczestników siatkówka w lidze amatorskiej stanowiła także efektywny sposób na redukcję stresu i oderwanie się od codziennych problemów, pełniąc funkcję terapeutyczną i relaksacyjną. Co ciekawe, motywacje zmieniały się nieznacznie wraz z wiekiem, gdzie osoby starsze częściej akcentowały zdrowie i aspekty społeczne, podczas gdy młodsi uczestnicy bardziej skupiali się na rywalizacji i doskonaleniu umiejętności. Te zróżnicowane motywacje

Na DrugiPromotor.pl są wszystkie koncepcje. Tu jest Twój pomysł na pracę dyplomową.
Przejdź do koncepcji · Narzędzia AI

podkreślają adaptacyjność i uniwersalność siatkówki jako formy aktywnego spędzania czasu.

Na DrugiPromotor.pl są wszystkie koncepcje. Tu jest Twój pomysł na pracę dyplomową.
Przejdź do koncepcji · Narzędzia AI

DrugiPromotor.pl – skuteczna pomoc w samodzielnym pisaniu pracy

Na DrugiPromotor.pl są wszystkie koncepcje. Nie szukaj dalej. Tu jest Twój pomysł na pracę dyplomową.

Przejdź do koncepcji · Narzędzia AI